

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 12-18.02.2024 rok , Catering Królewicz T2

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 21%, tłuszczów: 22%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-12				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas</p>	<p>1. K#d koktajl bananowy 200.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 67% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K#o duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta twarogowa chuda z buraczkami 150.00g składniki: k# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Buraki gotowane doprawiane</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z kiełbasą i dodatkami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 30%, Kasza jaglana 15%, k#w Szyngowa dębowa drobiowa 15% [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p>		<p>85%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 13% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>6. K# sos koperkowy niskotłuszczowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 7%, Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p>	<p>IŻŻ 35%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 21% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-13

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka,</p>	<p>1. Mus pieczony z dyni i jabłka na płatkach ryżowych 300.00g składniki: Jabłko 45%, Woda wodociągowa 27%, Dynia 18%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 9%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, k# Śmietana 12% śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621,</p>	<p>1. K# jogurt naturalny typu greckiego 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler</p> <p>7. K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko</p> <p>6. K#w poledwica sopočka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>	
---	--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-14

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy,</p>	<p>1. K#d płatki jaglane z serkiem i bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Płatki jaglane 27%, Banan 27%, K# Twaróg półtłusty krajanka 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa grysikowa na rosole 250.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron świderki/kolanka ozdobne lubella catering ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 45% [składniki: mąka z pszenicy durum]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# baton pszenny/ francuz 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik</p>	<p>1. K#k kasza jaglana z serem białym i cukinią 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 33%, Woda wodociągowa 23%, Marchew 20%, Kasza jaglana 10%, k# Ser twarogowy chudy 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p>

<p>aminokwasy)]</p> <p>6. K# pasta twaróżkowa na słodko 100.00g składniki: Jabłka pieczone IŻŻ 42%, k# Ser twarogowy chudy 42% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cynamon mielony 0%</p> <p>7. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p>		<p>4. K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 300.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>(karoteny).]</p> <p>5. K# pasta z ryby gotowanej 100.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-15

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 5. K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. K# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 8. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. K# zupa jarzynowa z zieloną fasolką 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kurczak tuszka 9%, k# Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] 4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. K#o udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 6. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. Cukinia baby, bez skóry 60.00g 3. K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 150.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 50% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus z gotowanych jabłek z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Jabłko 56%, Woda wodociągowa 28%, Płatki owsiane 17% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K#o dorsz pieczony pod włoszczyzną 160.00g składniki: Dorsz mrożony 79%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pietruszka liście 0% Rw marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką 200.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew 25%, k# Makaron świderki/kolanka ozdobne Lubella Catering 14% [składniki: mąka z pszenicy durum], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-17

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Warzywa: pomidor, sałata 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# baton pszenny/ francuz 30.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# kajzerka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] K#w szynkowa dębowa drobiowa 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa zabiela jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 345.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Cukinia baby, bez skóry 60.00g K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twaróg półtłusty krajanka 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] K#w szynka biała rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-18

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: cukinia, sałata (I1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50% K# baton pszenny/ francuz 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa dębowa drobiowa 30.00g [składniki: Mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, karagen, białko wieprzowe, azotyn sodu] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw mus jabłkowy-marchewkowy 200.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 30%, Banan 20% 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% K# makaron nitka ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, k# Makaron nitki cięte Lubella Catering 37% [składniki: mąka z pszenicy durum] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K#o filet z piersi kurczaka gotowany z dodatkiem sosu koperkowego 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 25%, Woda wodociągowa 19%, Mąka pszenna typ 550 2%, k# Masło extra 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% K# baton pszenny/ francuz 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K#w szynkowa z kurczakiem 40.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko] K# twaróg z koperkiem 60.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	564.4	128.4	665.4	584	149.2	2091.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2388.2	542.2	2800.4	2459.2	625.2	8815.4	0
Białko [g]	10%	NAN	25.9	5.5	49.1	23.7	5.2	109.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.3	2.5	18.3	17.6	6.5	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	1.6	2.7	3.4	0.6	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.8	0	7.9	6.7	3.2	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	0.2	0	5	6.1	1.9	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	0	102.3	0.9	0	114.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.23	21.29	80.64	83.36	18.42	303.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.9	18.23	15.65	8.02	2.21	65.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	1.02	9.52	1.61	2.16	17.28	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	NAN	1145.62	48.6	293.69	692.83	234.53	2415.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	450.57	237	1208.39	294.59	168.16	2358.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.4	3.6	74.67	77.91	20.24	461.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	246.34	12	587.47	136.96	62.69	1045.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	36.11	19.8	135.4	21.22	28.08	240.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.84	0.23	4.68	1.29	1.28	8.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.97	4.5	9.41	7.51	3.14	34.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	0.02	0	0.27	1.13	0	1.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	0.44	0.12	3.43	3.63	1.33	8.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.02	0.56	0.05	0.15	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.05	0.53	0.27	0.09	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.64	0.28	21.24	0.35	0.62	23.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.98	2.7	5.64	4.51	1.88	20.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.18	0.13	0.81	1.92	0.65	6.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.5	163.6	595.2	425.2	88.9	1970.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2943.7	691.6	2509.7	1795	372.1	8312.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38.6	2.7	48.2	18.7	5.4	113.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	1.3	13.6	9.4	4.7	43.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.3	3.2	2.9	3.1	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.2	0	5.3	1.4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0.1	3.1	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	0	107.4	0	0	118.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.88	37.28	72.98	66.67	6.21	288.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.66	13.59	12.12	2.38	6.21	48.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	4.36	6.09	0.54	0	15.95	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.63
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.38
Sód [mg]	10%	NAN	1189	12.53	205.92	1191.69	270	2869.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	632.55	300.98	1385.46	135.13	0	2454.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.97	38.91	175.66	11.98	0	554.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	497.62	32.15	637.19	17.29	0	1184.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	81.74	11.15	107.4	13.33	0	213.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.12	0.82	3.2	0.36	0	6.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	12.68	88.52	4.05	0	117.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.41	1.01	0	2.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	0.86	3.1	1.51	0	8.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.05	0.31	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.08	0.55	0.01	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	0.42	19.91	0.2	0	21.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	7.6	53.11	2.42	0	70.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.3	0.03	0.57	3.31	0.75	7.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	707.8	253.4	612.3	514.3	145.9	2234	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2982.8	1073	2584.1	2166.1	612	9418.2	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	10.2	20.7	35	6.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18	3.1	13.7	15.5	5.5	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	1.2	1.9	3.5	0.5	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	0	6	5.5	2.9	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	0	3.4	5.2	1.7	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.6	0	14.4	0	0.3	27.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.36	46.53	102.84	58.95	18.67	336.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	19.67	10.1	14.37	8.7	3.88	56.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.39	0.81	2.75	0.7	2.52	13.18	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.47
Sód [mg]	10%	NAN	806.11	9.33	112.76	515.95	44.87	1489.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	471.07	189.64	826.2	112.45	316.75	1916.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.5	4.18	34.3	12.79	44.27	395.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	307.77	9.6	132.97	11.35	118.12	579.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.62	16.32	50.01	6.07	39.78	150.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.78	0.24	1.82	0.47	1.41	4.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.42	3.59	17.34	8.1	7.29	44.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.28	1.01	0	2.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	0.1	2.37	3.27	1.23	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.01	0.17	0.02	0.17	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.04	0.12	0.03	0.18	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.47	0.22	3.42	0.31	0.82	5.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.05	2.15	10.4	4.85	4.37	26.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.23	0.02	0.31	1.43	0.12	3.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	701.2	111.6	646	513.5	95.3	2067.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.9	470.9	2724.9	2166.3	400	8722.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.8	0.9	52.8	24.2	5.9	118.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	0.9	12.1	12.3	4	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	0	3.5	3.4	2.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	0	2.6	3.6	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0.2	2.5	4.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.3	0	167.8	40.5	0	346.6	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.25	27.22	87.07	77.15	8.77	308.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.18	21.82	15.23	3.08	8.77	63.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.33	4.5	11.25	1.39	0	20.47	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	NAN	862.21	4.5	380.32	686.52	97.2	2030.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.22	301.5	2125.98	386.22	0	3397.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	329.23	9	152.82	33.68	162	686.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	463.69	20.25	314.9	131.11	0	929.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.48	6.75	100.72	31.32	0	183.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.81	0.67	3.05	1.43	0	6.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	17.25	52.71	13.01	0	95.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.66	0	0.29	1.82	0	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.34	0.85	1.49	1.98	0	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.06	0.31	0.09	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.79	0.05	0.34	0.12	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	0.36	6.05	3.94	0	11.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	10.35	31.62	7.8	0	57.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.39	0.01	1.05	1.9	0.27	5.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	692.9	208.6	585.8	443.4	137.5	2068.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2919.8	883	2463.9	1869.4	579.3	8715.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	19.1	32.8	15.3	4.4	104.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	1.9	16.4	11.8	3.4	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	0.3	2.1	3.2	0.4	11.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	0.5	7.9	3.6	1.5	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.4	0.7	4.7	3.7	0.8	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.4	0	40.9	105.7	0	159.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	100.03	30.2	81.86	69.15	22.86	304.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	18.17	13.01	15.25	4.21	4.13	54.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.97	3.05	10.57	0.58	1.65	18.84	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	20.94
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.07
Sód [mg]	10%	NAN	866.32	56.75	241.46	649.96	46.82	1861.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	556.93	185.8	1239.95	181.19	133.21	2297.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	340.98	15.96	141.15	27.19	19.92	545.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	390.02	104.17	324.41	79.17	15.16	912.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	42.16	31.58	119.01	17.31	8.58	218.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	0.97	1.13	4.94	1.08	0.34	8.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.22	5.74	38.28	4.43	2.6	65.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0	0.29	1.52	0	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.52	0.6	3.49	1.97	0.76	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.13	0.11	0.55	0.05	0.02	0.88	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.05	0.45	0.17	0.02	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	0.3	3.97	0.22	0.2	5.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.53	3.44	10.73	2.66	1.56	26.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.15	0.67	1.8	0.13	4.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	685.1	105	637.9	549.9	86.9	2065	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2890.3	445.2	2666.2	2320.7	369.4	8692	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	1	32.2	30.3	16.2	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	0.3	33.3	12.9	0	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	0.1	9	5.6	0	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	0	15.9	1.4	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	0	4.7	3.1	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	0	74.2	0	0	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.98	25.38	55.83	78.25	5.53	275.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	20.58	20.73	14.32	4.47	5.53	65.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	1.83	7.04	0.54	0	14.42	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	NAN	1306.18	1.08	327.09	891.45	54	2579.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.75	426.6	762.7	135.13	0	1865.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	280.18	6.48	52.74	11.98	0	351.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	368.02	21.6	264.58	17.29	0	671.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	77.15	35.64	52.23	13.33	0	178.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.06	0.43	2.43	0.36	0	5.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	8.1	14.49	4.05	0	36.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0	1.03	1.01	0	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	0.22	2.45	1.51	0	6.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.03	0.68	0.03	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.1	0.33	0.01	0	0.86	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.8	0.51	7.38	0.2	0	8.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	4.85	8.69	2.42	0	21.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.62	0	0.9	2.47	0.15	6.44	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	688.7	91.8	652.5	482.9	130.9	2047	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2906.2	387.3	2747	2035.2	548.1	8624	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	1.4	41.9	21.7	14.8	111.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	0.5	16.6	13.5	6.7	52.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	0.1	5.5	3.1	4.4	18.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	0	4.6	4.1	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.4	0.1	2.8	4.5	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	0	90.4	0.6	0	218.1	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.71	22.82	89.27	68.95	2.7	292.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.42	16.65	21.61	4.11	2.02	57.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.99	4.93	10.98	0.7	0	20.61	0
% energii z białka	10%	21	-	-	-	-	-	-	22.79
% energii z tłuszczu	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	NAN	1043.4	75.23	317.28	940.91	324	2700.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.96	468.36	2061.98	189.77	0	3160.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	278.09	36.72	211.41	40.13	0	566.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	282.58	40.86	575.29	87.84	0	986.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	38.64	27.9	130.34	8.88	0	205.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	0.75	3.62	0.53	0	6.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.67	9.39	40.12	10.81	0	67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0	0.68	1.02	0	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.82	0.63	2.49	2.92	0	7.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.11	0.07	0.4	0.04	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.09	0.55	0.17	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.37	0.63	17.32	0.57	0	18.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4	5.63	24.07	6.48	0	40.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.2	0.88	2.61	0.89	6.75	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2077.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8757.1	0
Białko [g]	10%	NAN	109.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	301.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.25	0
% energii z białka	10%	21	-	21
% energii z tłuszczu	10%	22	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	2278.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	2492.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	508.74	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	901.5	0
Magnez [mg]	10%	NAN	198.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.66	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	65.78	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.69	0